



# Trittsicherheit Training

Leichtfüßig und sicher unterwegs!

---

Unter fachlicher Leitung erlernst Du bei diesem Kurs die Grundlagen für sicheres Gehen in alpinem Gelände. Um Deine Trittsicherheit zu schulen sind mehrere Faktoren wie Gleichgewicht, Koordination und körperliche Grundfitness sowie ständiges Üben wichtig. Hauptaugenmerk in diesem Kurs ist die Schulung des Vertrauens in das eigene Können und das Sammeln von Erfahrung, wie sich das Gehen auf unbefestigten, unebenen Wegen oder in verblocktem Gelände anfühlt. Wir lernen die unterschiedlichen Arten der Bergwanderpfade kennen und kriegen Tipps für die richtige Gehtechnik. Auch das Thema Höhenangst wird der Guide ansprechen. Dieser Kurs bereitet Dich auf Wanderungen in den Bergen vor.

---

# Anforderungen

## Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

## Technik

Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.

## Kursinhalte

Balance und Koordinationstraining in unterschiedlichem Terrain

Tritttechnischulung auf verschiedenen Untergründen wie Geröll, Grasflächen und Waldgelände

Verwendung von Stöcken im Auf- und Abstieg













### Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour

Wenn Du vor oder nach Deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest Du [hier](#) fündig werden.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat



## Ausrüstung

- |  |   |
|--|---|
|  Tagesrucksack mit Regenhülle (25L) |  Bergsportbekleidung       |
|  Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C   |  Teleskop- oder faltstöcke |
|  Regenschutz                        |  Mütze/Stirnband           |
|  Sonnenschutz                       |  Tagesverpflegung          |
|  Regenschirm (optional)             |  Blasenpflaster & Tape     |

Gute, am besten neue Bergschuhe sind für diesen Kurs besonders wichtig. Nur dann kann wirklich eine Verbesserung in der Tritttechnik erzielt werden.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** findest Du auf unserer Homepage bei Deiner Tour nach den Details im Überblick. In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.



## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 11

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

Kompletzzahlung bei Buchung oder vor Ort

### ZUSATZKOSTEN

Seilbahnfahrt  
Parkgebühren

### DAUER

1 Tag, Montag, auf Anfrage täglich

### TREFFPUNKT

09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsenstr. 262, 6992 Hirschegg

### RÜCKKEHR

Rückkehr ca. 15:00 Uhr

---

## Preise und Termine



**85,00 € pro Person**



**85,00 € pro Kind (bis 16 Jahre)**



TS13-26-1 04.05.2026 - 04.05.2026



TS13-26-15 10.08.2026 - 10.08.2026



TS13-26-2 11.05.2026 - 11.05.2026



TS13-26-16 17.08.2026 - 17.08.2026



TS13-26-3 18.05.2026 - 18.05.2026



TS13-26-17 24.08.2026 - 24.08.2026



TS13-26-4 25.05.2026 - 25.05.2026



TS13-26-18 31.08.2026 - 31.08.2026



TS13-26-5 01.06.2026 - 01.06.2026



TS13-26-19 07.09.2026 - 07.09.2026



TS13-26-6 08.06.2026 - 08.06.2026



TS13-26-20 14.09.2026 - 14.09.2026



TS13-26-7 15.06.2026 - 15.06.2026



TS13-26-21 21.09.2026 - 21.09.2026



TS13-26-8 22.06.2026 - 22.06.2026



TS13-26-22 28.09.2026 - 28.09.2026



TS13-26-9 29.06.2026 - 29.06.2026





TS13-26-23 05.10.2026 - 05.10.2026



TS13-26-10 06.07.2026 - 06.07.2026



TS13-26-24 12.10.2026 - 12.10.2026

 TS13-26-11	13.07.2026 - 13.07.2026	 TS13-26-25	19.10.2026 - 19.10.2026
 TS13-26-12	20.07.2026 - 20.07.2026	 TS13-26-26	26.10.2026 - 26.10.2026
 TS13-26-13	27.07.2026 - 27.07.2026	 TS13-26-27	02.11.2026 - 02.11.2026
 TS13-26-14	03.08.2026 - 03.08.2026		

---

## Allgemein

### Anreise:

**Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn Du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst Du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen.**

### PKW:

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr 1. Ausfahrt - Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg. Die Bergschule ist gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

### Bahn und Bus:

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

### Flughäfen:

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Memmingen, dann Friedrichshafen und München. Von allen bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf.

### Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517 5114-0, [www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

### Wichtiger Hinweis:

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Kurses kommen. Der geplante Ablauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Guter Rat ist nicht teuer!

---

## Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <https://bergschule.at/services/reiseversicherung>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.



Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

## Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneesverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneesverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.



Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen noch anspruchsvoller sein.



# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

## AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

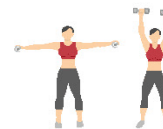


## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

